

小学部だより

2020/5/1

2号



4月28日に発表された5月末までの休校延長により、またしばらく休みが続くこととなってしまいました。小学部のみなさんは、元気に過ごしているでしょうか。電話等で様子を聞かせてもらう範囲では、特に体調を崩したという報告もないので、安心していきます。先生たちもみんな元気です。

5月を迎え、気持ちのよい風が吹き始めました。木々の新芽が伸び、黄緑色のやわらかい若葉が出てきています。今は、「ステイホーム」と言われているように、特に必要な急ぎの用事がなければ、外出を控え、家で過ごすことになっています。新型コロナウイルスの感染予防のためにはしかたのないことですが、ずっと家にいるのもつらいですね。人混みに出かけるのはよくありませんが、時にはおうちの人と一緒に家の周りを散歩するなどして、心地よい外の空気を感じてみてはどうでしょうか。

外出の際はマスクを着用し、帰ってきたら、手洗いうがいをしっかりとるようにしましょう。

新入生の紹介

4月から小学部の仲間になった2人に好きな食べ物や好きなことを聞いてみました。みんなで仲良くしていきましょう。

♡ 好きな食べ物

いちご

♡ 好きなこと

ツリーチャイム、手遊び

♡ みんなにひとこと

話しかけてもらうことが大好きなので、どんどん教室に遊びに来て下さいね。

♡ 好きな食べ物

豚肉と小松菜

♡ 好きなこと

くまのぬいぐるみ（名前はわんちゃん）、みんなとお話すること

♡ みんなにひとこと

早く学校に慣れてみんなと仲良く過ごしたいです。たくさんおしゃべりしましょうね。

【家でできる簡単運動遊び】

新型コロナウイルスの感染予防のため、「不要不急の外出を避ける」という生活が日常となっています。普段なら学校に来て、体育の授業等で体を動かしているみなさんも、家でじっとしている時間が多くなっているのではないのでしょうか。宿題で体操などに取り組んでいる人もいますが、どうしても運動不足になりがちです。

運動不足は筋力の低下や全身持久力の低下、精神的ストレスなど心身両面の不調につながってきます。家の中でもできるだけ体を動かすようにしたいものです。

ここでは、家で簡単にできる運動遊びとして、新聞紙を使った遊びを紹介します。

ちょっと子どもっぽいかなと思うかもしれませんが、たまには楽しく遊びながら体を動かしてみてもいいでしょうか。ぜひおうちの人と一緒にやってみてください。

足だけで新聞ビリビリ！

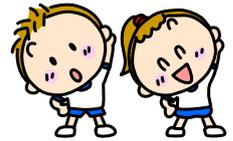


新聞紙を床に広げてその上に立ち、足の裏と足指だけでどこまで新聞紙を細かくビリビリできるか競争するゲームです。新聞紙が細かくなってくると、足の裏だけでは破れなくなってくるので、いかに足の指をうまく使えるかがポイントです。

ふだんあまり使っていない足趾の筋力をしっかり使うので、つちふまが低く扁平足ぎみ…という人にぜひやってみてほしい遊びです。また、立った姿勢で行うため身体の動揺をコントロールするバランス能力も養われます。

新聞紙の上に立って…→足だけでビリビリ！→足の指も使うとさらに細かくできます！

じっと集中…新聞紙でひらひら作り



一枚の新聞紙を4つに切った大きさのものを用意します。端から手で少しずつ切っていく、ヒラヒラをたくさん作ります。ビリッと破らないように注意しながら切っていきましょう。一つの新聞紙で、どれだけ多くひらひらが作れるかやってみましょう。4分の1の新聞紙が上手にできたら2分の1の大きさや1枚分の大きさにも挑戦してみましょう。

この遊びは手の指先の巧緻性を高める運動遊びです。また、「このくらいまで切るとちょうどいいかな」というように目で見て確認したり、反対の手で確認したりしながら、指先の動きを調整するため、目と手の協応性や両手の協応性の発達にもつながります。

参考：「休校中の子どもの運動不足解消に！新聞紙を使った運動遊び」奥山一人（理学療法士／パーソナルトレーナー）

★ 手や足は黒くなるかもしれません(^_^;) 遊んだあとは片付けもして下さいね。